



Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Jajecznica ze szczyb.+wek+rukola	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Rukola	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
Zupa mleczna z ryżem	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan	Banan	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Buraczki duszone	Burak	200,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt owocowy	Jogurt truskawkowy, 1,5% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+rukola	Rukola	20,0	g
	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(6, 7, 9, 10)	50,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			



Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Jajecznica ze szczyb.+chleb miesz+rukola	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan	Banan	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Fasolka po bretońsku z chlebem	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 7, 9, 10)	15,0	g
	Wieprzowina, łopatka	40,0	g
	Kiełbasa toruńska *(6, 7)	40,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	100,0	g
	Cebula	10,0	g
Fasola biała, nasiona suche	80,0	g	
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt owocowy	Jogurt truskawkowy, 1,5% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Chleb mieszany+ pasztet pieczony+ ogórek	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Pasztet wieprzowy, pieczony *(1, 6, 7)	60,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g



	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0 g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0 g
Inne składniki		

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Jajecznica ze szczyb.+wek	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szcypiorek	3,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
Zupa mleczna z ryżem	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan-mus	Banan	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Buraczki duszone	Burak	200,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt owocowy	Jogurt truskawkowy, 1,5% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Wek+ pasztet drobiowy+ masło	Pasztet podlaski z kurczaka *(1, 3, 6, 7, 9, 11)	60,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g



	Masło ekstra *(7)	10,0 g
Zupa mleczna z ryżem	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g
	Ryż biały	30,0 g
Inne składniki		

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Jajecznica ze szczyb.+wek+rukola	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szcypiorek	3,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
Zupa mleczna z ryżem	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan	Banan	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Buraczki duszone	Burak	200,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt owocowy	Jogurt truskawkowy, 1,5% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g

Jadłospis na dzień: 29-04-2024
szczegółowy**Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

Wek+ pasztet drobiowy+ pomidor+rukola	Rukola	20,0 g
	Pasztet podlaski z kurczaka *(1, 3, 6, 7, 9, 11)	60,0 g
	Masło ekstra *(7)	10,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
	Pomidor	100,0 g
Inne składniki		

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Jajecznica ze szczypt.+chleb graham+rukola	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szcypiorek	3,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
Zupa mleczna z ryżem	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki	Mandarynki	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Buraczki duszone	Burak	200,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
---------	----------	-------	----



Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0 g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0 g
Chleb graham+ pasztet pieczony+ ogórek ko	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0 g
	Pasztet wieprzowy, pieczony *(1, 6, 7)	60,0 g
	Rukola	20,0 g
	Masło ekstra *(7)	10,0 g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g
Inne składniki		

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Jajecznica ze szczyb.+chleb graham+rukola	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szcypiorek	3,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki	Mandarynki	150,0	g
graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Ogórek	50,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Buraczki duszone	Burak	200,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	150,0	g



Inne składniki

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Chleb graham+ pasztet pieczony+ ogórek ko	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Pasztet wieprzowy, pieczony *(1, 6, 7)	60,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g

Inne składniki

DRUGA KOLACJA

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Pomidor	50,0	g

Inne składniki

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Jajecznica ze szczyb.+chleb graham+rukola	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szcypiorek	3,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g

Inne składniki

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki	Mandarynki	150,0	g

Inne składniki

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Buraczki duszone	Burak	200,0	g



Mąka pszenna, typ 500 *(1) 3,0 g

Inne składniki

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa delikatesowa z kurczaka *(6, 7, 9, 10)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Inne składniki			

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

1	Gluten
2	Skorupiaki
3	Jaja (jadalne)
4	Ryba
5	Orzeszki ziemne
6	Białko sojowe
7	Białko mleka krowiego
8	Orzechy i nasiona
9	Seler
10	Musztarda/gorczyca
11	Nasiona sezamu
12	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu
14	Owoce morza
P15	Albumina
P16	Ananas
P17	Arbuz
P18	Aspartam
P19	Banan
P20	Białko jaja kurzego
P21	Borówka
P22	Bób
P23	Brzoskwinia
P24	Cebula
P25	Cynamon
P26	Cytrynian
P27	Czekolada
P28	Czosnek



P29	Dodatek do żywności
P30	Dorsz
P31	Drób
P32	Figi
P33	Gałka muskatołowa
P34	Glutaminian
P35	Goździk
P36	Grzyb
P37	Homar
P38	Imbir
P39	Jabłko
P40	Kalmar
P41	Kokos
P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab
P44	Krewetki
P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego
P47	Laktoza
P48	Maliny
P49	Małże
P50	Marchew
P51	Mątwą
P52	Melon
P53	Mięso
P54	Mięso czerwone
P55	Migdał
P56	Nabiał
P57	Nasiona
P58	Olej rybi
P59	Olejek migdałowy
P60	Orzech
P61	Orzech laskowy
P62	Orzech nerkowca
P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe
P65	Ostryga
P66	Ośmiornica
P67	Owies
P68	Owoc
P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi
P71	Owoc mango
P72	Papryka
P73	Pistacja
P74	Pomarańcza - owoc

Jadłospis na dzień: 29-04-2024
szczegółowy



Wojewódzki Szpital Psychiatryczny

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

P75	Pomidor
P76	Pszenica
P77	Ryż
P78	Ser
P79	Skorupiak morski
P80	Sok jabłkowy
P81	Truskawka
P82	Tuńczyk
P83	Warzywa strączkowe
P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia
P86	Zboża
P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak
P89	Zioła i przyprawy
P90	Żyto
P91	Żywność na bazie mleka ssaków

.....
sporządził

/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził

**Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)****ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Jajecznica ze szczyb.+wek+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 682,24 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,45 , Cukry: 2,81 , Tłuszcz ogółem: 17,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,44 , Białko: 32,35 , Błonnik: 2,91 , Sól: 1,74

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 691,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,08 , Cukry: 20,86 , Tłuszcz ogółem: 5,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,24 , Białko: 39,57 , Błonnik: 12,62 , Sól: ,72

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 464,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,04 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 9,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,71 , Białko: 25,38 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,21

Dieta: 1 Podstawowa**ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Jajecznica ze szczyb.+chleb miesz+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 573,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,34 , Cukry: 1,69 , Tłuszcz ogółem: 17,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,63 , Białko: 22,68 , Błonnik: 8,01 , Sól: 1,92

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Fasolka po bretońsku z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 865,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,92 , Cukry: 12,24 , Tłuszcz ogółem: 13,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,35 , Białko: 48,98 , Błonnik: 20,48 , Sól: 2,15

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ pasztet pieczony+ ogórek ko+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 815,49 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,75 , Cukry: 4,44 , Tłuszcz ogółem: 33,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,08 , Białko: 25,77 , Błonnik: 8,28 , Sól: 3,13

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Jajecznica ze szczyp.+wek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 634,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,19 , Cukry: 1,85 , Tłuszcz ogółem: 23,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,46 , Białko: 28,7 , Błonnik: 1,87 , Sól: 1,34

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan-mus

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 736,49 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,08 , Cukry: 20,86 , Tłuszcz ogółem: 10,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,58 , Białko: 39,57 , Błonnik: 12,62 , Sól: ,72

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ pasztet drobiowy+ masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 738,19 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,52 , Cukry: 2,22 , Tłuszcz ogółem: 31,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,46 , Białko: 27,26 , Błonnik: 1,92 , Sól: 2,07

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Jajecznica ze szczyp.+wek+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 757,01 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,52 , Cukry: 2,81 , Tłuszcz ogółem: 25,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,91 , Białko: 32,42 , Błonnik: 2,91 , Sól: 1,74

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 736,49 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,08 , Cukry: 20,86 , Tłuszcz ogółem: 10,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,58 , Białko: 39,57 , Błonnik: 12,62 , Sól: ,72

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ pasztet drobiowy+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 623,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,1 , Cukry: 5,32 , Tłuszcz ogółem: 27,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,35 , Białko: 19,67 , Błonnik: 3,44 , Sól: 2,15

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Jajecznica ze szczypt.+chleb graham+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 740,24 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,48 , Cukry: 1,27 , Tłuszcz ogółem: 23,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,19 , Białko: 34,38 , Błonnik: 8,79 , Sól: 2,04

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 736,49 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,08 , Cukry: 20,86 , Tłuszcz ogółem: 10,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,58 , Białko: 39,57 , Błonnik: 12,62 , Sól: ,72

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ pasztet pieczony+ ogórek ko+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 726,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,24 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 32,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,02 , Białko: 25,26 , Błonnik: 8,34 , Sól: 2,9

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Jajecznica ze szczypt.+chleb graham+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 437,87 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,37 , Cukry: ,55 , Tłuszcz ogółem: 16,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,51 , Białko: 20,51 , Błonnik: 6,79 , Sól: 1,48

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 250,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 40,57 , Cukry: 14,73 , Tłuszcz ogółem: 5,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 6,27 , Błonnik: 6,94 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 736,49 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,08 , Cukry: 20,86 , Tłuszcz ogółem: 10,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,58 , Białko: 39,57 , Błonnik: 12,62 , Sól: ,72

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ pasztet pieczony+ ogórek ko+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 680,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,78 , Cukry: 3,3 , Tłuszcz ogółem: 32,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,96 , Białko: 23,6 , Błonnik: 7,06 , Sól: 2,69

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Jajecznica ze szczyb.+chleb graham+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 446,63 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 51,79 , Cukry: ,61 , Tłuszcz ogółem: 13,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,84 , Białko: 22,14 , Błonnik: 8,07 , Sól: 1,69

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 657,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,91 , Cukry: 20,84 , Tłuszcz ogółem: 5,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,21 , Białko: 38,56 , Błonnik: 12,39 , Sól: ,72

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Chleb graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 393,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,16 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,6 , Białko: 21,46 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,37

.....
sporządził

/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził